



*Sięgnij po  
wsparcie w  
budowaniu  
dobrostanu i  
poczuciu  
równowagi  
psychicznej*



**FUNDACJA ADRA  
POLSKA**

ul. Oleśnicka 4  
50-320 Wrocław

+48 691 394 950

[www.adra.pl](http://www.adra.pl)

**RÓWNO  
WAŻNIA**

**Bezpłatne  
Grupy Wsparcia Online**

## Potrzebujesz pomocy w tym trudnym czasie?

Jeżeli w związku z bieżącymi wydarzeniami zauważasz znaczną zmianę w swoim zachowaniu, na różne sytuacje reagujesz inaczej - może bardziej intensywnie?

# *Fundacja ADRA oferuje darmową pomoc w ramach grup wsparcia "Równo- ważnia"*



## JEŻELI

- Dostrzegasz niepokojące symptomy z Twojego ciała
- Z powodu lęku nie możesz spać w nocy
- Straciłeś/aś pracę lub jesteś w sytuacji utraty dochodu
- Stres i niepokój zaburzają Ci codzienne funkcjonowanie w domu
- Jesteś ofiarą agresji lub przemocy i potrzebujesz ulgi

## ZAPISZ SIĘ NA GRUPĘ!

W której znajdziesz wsparcie uczestników w asyście doświadczonego prowadzącego

---

[www.adra.pl/kryzys](http://www.adra.pl/kryzys)